



PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA SISWI DI Mts NEGERI 5 SRAGEN

Putri Kartini Permata Sari¹ , Kamidah²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email: 202016033.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan data dari BPS kabupaten sragen kasus dismenorea pada tahun 2023 terdapat 569 kasus. Nyeri haid merupakan salah satu gangguan yang dialami hampir seluruh wanita ketika mengalami menstruasi, gejala-gejala yang sering muncul saat dismenorea adalah nyeri pada perut bagian bawah menjalar ke pinggang yang biasanya mulai dirasakan 2-3 hari sebelum menstruasi. Mendengarkan murottal memberikan hasil efektif dalam upaya untuk mengurangi dismenorea. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan dismenorea primer. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif* dengan metode *pre experimental* dengan desain penelitian *tipe one group pre test post test*. Cara pengambilan sampel adalah dengan teknik *simple random sampling* dan jumlah responden sebanyak 20 responden. Hasil penelitian : Hasil Uji Wilcoxon berdasarkan nilai tingkat dismenorea sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 10,50%. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan dismenorea pada siswi di MTs Negeri Sragen

Kata kunci: Dismenorea, Murottal Al-Qur'an

ABSTRACT

Based on data from the BPS Sragen district, there will be 569 cases of dysmenorrhoea in 2023. Menstrual pain is one of the disorders experienced by almost all women when menstruating. The symptoms that often appear during dysmenorrhoea are pain in the lower abdomen that spreads to the waist which usually begins to be felt 2-3 days before menstruation. Listening to murottal provides effective results in efforts to reduce dysmenorrhoea. Objective: To determine the effect of Al-Qur'an murottal therapy on reducing primary dysmenorrhoea. Method: The type of research used is quantitative with a pre- experimental method with a one group pre test post test type research design. The sampling method was by simple random sampling technique and the number of respondents was 20 respondents. Research results: Wilcoxon test results based on the level of dysmenorrhoea before and after treatment showed a significant value of $0.000 < 0.05$ with an average value of 10.50%. Conclusion: There is an effect of providing Al-Qur'an murottal therapy on reducing dysmenorrhoea in female students at MTs Negeri Sragen.

Keywords: Dysmenorrhoea, Murottal Al-Qur'an

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa awal pematangan seksual dan masa pubertas dengan terjadinya menstruasi. Keluhan yang sering dialami oleh remaja saat menstruasi adalah disminorea. Dismenorea merupakan nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke pinggang yang biasanya mulai dirasakan 2-3 hari sebelum menstruasi, saat menstruasi selama 1-2 hari dengan karakteristik nyeri seperti mulas-mulas.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang dijelaskan pada tahun 2020, jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sragen usia remaja sampai dengan dewasa tahun 2021 yaitu sebanyak 357.354 atau 39.67% jiwa dari 875.600 jiwa penduduk. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, di Puskesmas wilayah Kabupaten Sragen pada tahun 2021, total jumlah kunjungan pasien dismenore yaitu sebanyak 468 kasus, tahun 2022 meningkat sebanyak 516 kasus, dan tahun 2023 terdapat 569 kasus.

Dismenorea akan menimbulkan dampak seperti rasa letih, sakit didaerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, kepala pusing, bingung, mual muntah, diare, kram perut serta mengganggu aktivitas. Permasalahan tersebut berefek pada kualitas hidup remaja menjadi berkurang, misalnya seorang siswi dengan dismenorea tidak dapat berkonsentrasi pada studinya dan motivasi belajarnya menurun karena nyeri menstruasi yang dialami selama proses belajar mengajar. (Oktavianto et al., 2018).

Penatalaksanaan dismenorea secara umum dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan dismenorea secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan analgesik. Meskipun analgesik dapat mengurangi nyeri, namun penggunaan secara terus-menerus akan menimbulkan dampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Terapi non farmakologis, seperti distraksi dapat digunakan untuk membantu menurunkan dismenorea. Terapi distraksi yang mudah dilakukan adalah terapi murottal dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an. (Rahmah & Astuti, 2019). Terapi murottal merupakan jenis terapi distraksi audiotori yang menggunakan unsur suara manusia untuk menstimulus tubuh dalam menurunkan hormon-hormon stress dan mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga mampu merubah respon penerimaan individu terhadap nyeri. (Ihsan, 2013).

Penelitian (Anwar et al., 2021) di SMAN 9 Kendari Kabupaten Kendari, Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan dismenorea. Terapi non farmakologi murottal al-qur'an dapat menjadi pilihan remaja dalam mengatasi dismenorea.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan wilayah Kabupaten Sragen di 2 Institusi Pendidikan terdapat kasus dismenorea pada remaja cukup banyak. Kasus dismenorea pada remaja terbanyak yaitu di MTs Negeri 5 Sragen, peneliti melakukan wawancara terhadap kelas VII dan VIII yang mengalami dismenorea atau sering disebut nyeri haid. Remaja yang mengalami dismenorea merasa tidak nyaman seperti mual, muntah, kepala pusing.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al- Qur'an Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode *pre- eksperimental* dengan design penelitian *tipe one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini hasil perlakuan dapat diakui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan *pretest* diawal sebelum diberi perlakuan dan memberikan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja yang mengalami dismenorea di MTs Negeri 5 Sragen sebanyak

113 remaja. Berdasarkan perhitungan diatas sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini sebanyak 20 responden. Penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel dengan setiap anggota populasi memiliki peluang sama dipilih menjadi sampel,dengan kata lain semua anggota tunggal dari populasi memiliki peluang tidak nol. Dimana sampel yang digunakan akan dipilih secara *Simple Random Sampling* atau sampel acak sederhana. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Lembar *inform consent*, lembar kuisioner tentang nyeri dismenorea, lembar observasi skala nyeri dismenorea, hanphone sebagai media untuk mendengarkan murottal al-qur'an. Penelitian ini dilakukan di MTs Negeri 5 Sragen

HASIL PENELITIAN

Skala nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Al-Mulk dan sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an

Hasil Ukur	Frekuensi	Presentase
Ringan	3	15,0%
Sedang	8	40,0%
Berat	9	45,0%
Total	20	100,0%

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa tingkat dismenorea responden sebelum dilakukan terapi murottal dari 20 responden,sebanyak 9 responden (45,0%) mengalami dismenorea berat,8 responden (40,0%) mengalami dismenorea sedang ,dan 3 responden (15,0%) mengalami dismenorea ringan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Setelah Diberikan Terapi Murottal Al- Qur'an

Hasil Ukur	Frekuensi	Presentase
Ringan	14	70,0%
Sedang	6	30,0%
Total	20	100,0%

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan hasil yaitu setelah dilakukan terapi murottal al-qur'an terdapat 14 responden (70,0%) mengalami dismenorea ringan dan 6 responden (30,0%) mengalami dismenorea sedang.

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Disminorea Sebelum dan Sesudah Terapi Murottal Al-qur'an

Sebelum Intervensi			Sesudah Intervensi		
Tingkat Disminorea	Frekuensi	%	Frekuensi	%	P Value
Ringan	3	15,0	14	70,0	0,000
Sedang	8	40,0	6	30,0	
Berat	9	45,0	0	0	

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkatan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah terapi murottal al-qur'an yaitu 10,50%. Remaja yang mengalami dismenoreia berat sebelum terapi berjumlah 9 responden (45,0%) dan setelah terapi berkurang menjadi 0%, sedangkan setelah terapi, penurunan dismenoreia mengalami tingkat ringan yakni sejumlah 14 responden (70,0%). Dan hasil dari uji wilcoxon diperoleh $p=0,000$

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Disminoreia Sebelum Terapi Murottal Al-qur'an.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari sebanyak 20 responden di MTs Negeri 5 Sragen sebelum dilakukan intervensi pemberian terapi murottal al-qur'an didapatkan bahwa terdapat 9 responden (45,0%) yang mengalami dismenoreia tingkat skala nyeri berat, 8 responden (40,0%) mengalami dismenoreia tingkat skala nyeri sedang dan 3 responden (15,0%) mengalami dismenoreia skala nyeri ringan. Sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri terus menerus sepanjang hari dan terganggu kualitas tidurnya. Disminoreia primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat genital yang nyata. Disminoreia primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, karena siklus-siklus haid pada bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulator atau siklus haid yang terjadi tanpa adanya proses ovulasi yang tidak disertai dengan rasa nyeri, rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama berlangsung untuk beberapa jam (Sri Dewi Lestari 2013).

Faktor-faktor penyebab dismenoreia meliputi usia *menarche* lebih awal, stress, riwayat keluarga, status gizi. Adapun penyebab dismenoreia yang lainnya yaitu ketidakseimbangan hormonal dan psikogenik. Prostaglandin dilepaskan dari sel endometrium yang meluruh, sehingga menyebabkan kontraksi dan vasokonstriksi miometrium. Ketika otot berkontraksi, siklus uterus terganggu yang menyebabkan iskemia dan nyeri uterus. Saat menjelang menstruasi tubuh wanita akan menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Prostaglandin mempunyai fungsi salah satunya adalah membuat dinding rahim menjadi berkontraksi dan membuat pembuluh darah mengalami kontraksi yang menimbulkan iskemi jaringan, selain itu juga prostaglandin dapat merangsang saraf nyeri rahim. Kadar hormon prostaglandin didalam tubuh dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan oleh wanita, semakin tinggi hormon prostaglandin maka semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan (Sulfakar, 2022).

Disminoreia akan menimbulkan dampak pada remaja antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, kepala pusing, mual muntah, dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah sampai paha dan panggul belakang. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada remaja yang mengalami dismenoreia, nyeri ini menyebabkan terganggunya aktivitas responden sehingga responden tidak mampu berkonsentrasi dan mengganggu aktivitas belajarnya. (Oktavianto 2018).

Distribusi Frekuensi Setelah Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil penelitian dismenoreia setelah diberikan intervensi terapi murottal al-qur'an yaitu 14 responden (70,0%) mengalami skala nyeri ringan dan 6 responden (30,0%) mengalami skala nyeri sedang. Setelah pemberian terapi murottal al-qur'an responden mengalami nyeri ringan dengan kriteria hilang timbul terutama dalam beraktifitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya penurunan setelah intervensi terapi murottal al-qur'an. Terapi murottal merupakan salah satu metode distraksi dengan memperdengarkan bacaan ayat-ayat suci al-qur'an yang mempunyai efek terapeutik bagi responden yang mengalami dismenoreia. Bacaan al-qur'an yang diperdengarkan melalui hp mengeluarkan suara atau bunyi yang dapat memberi rasa rileks, nyaman, memberikan efek ketenangan dan rasa nyeri yang dirasakan juga

akan berkurang (Kahel 2017).

Mendengarkan bacaan ayat-ayat al-qur'an dengan tartil akan memberikan ketenangan jiwa. Efek suara termasuk lantunan ayat-ayat al qur'an dalam hal ini murottal al-qur'an surah al-mulk dapat mempengaruhi keseluruhan fisiologi tubuh manusia dengan cara mengaktifkan vasineokorteks dan beruntun ke dalam sistem limbik,hipotalamus,dan sistem saraf otonom.murottal al-qur'an yang diperdengarkan dengan menggunakan handphone akan mengeluarkan vibrasi sehingga menghasilkan gelombang suara yang dapat didengar oleh telinga dan diteruskan ke nervus VIII,kemudian akan diubah menjadi impuls listrik. Implus tersebut dilanjutkan ke korteks serebri yang berhubungan dengan perasaan untuk dipersepsikan dengan baik maka akan menimbulkan efek relaksasi (Anwar,2020).

Pemilihan terapi murottal al-qur'an sebagai terapi untuk penurunan tingkat dismenorea disebabkan oleh beberapa hal yang diantaranya lebih mudah dan efisien dibanding dengan terapi lainnya. Teori ini didukung oleh hasil penelitian N.Wahyuni & dkk (2018) bahwa dalam penurunan tingkat dismenorea paling mudah dengan menggunakan terapi murottal al- qur'an dikarenakan dalam mendengarkan alunan murottal al-qur'an seseorang duduk dengan nyaman dan rileks dan meresapi makna-makna ayat-ayat yang dilantunkan sehingga akan memberikan efek relaksasi bagi pendengarnya.

Perbedaan Sebelum dan Sesudah Terapi Murottal Al- qur'an.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri haid sebelum intervensi yakni 9 responden (45,0%) mengalami skala nyeri berat dan setelah terapi menjadi 0%,sedangkan setelah intervensi penurunan dismenorea dengan skala nyeri ringan menjadi 14 responden (70,0%). Murottal al-qur'an mengandung unsur suara manusia yang dapat menurunkan hormon-hormon stress,mengaktifkan hormon endorfin alami,meningkatkan relaksasi (Wisudawati,2014). Dari hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh $p=0,000$ dimana p value ini lebih kecil dari dari $p=0,05$,yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan H_a diterima membuktikan ada pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan dismenorea pada remaja.

Penurunan skala nyeri dalam penelitian ini disebabkan karena adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dari terapi murottal dengan mendengarkan lantunan al-qur'an. Dengan mendengarkan lantunan murottal dalam waktu 15 menit secara konstan,teratur dan tidak ada perubahan mendadak akan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh sehingga akan mengalihkan perhatian seseorang dari rasa nyeri dan menurunkan tingkat nyeri haid (Indrawati 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amalia Sri Anjani (2022) yang berjudul pengaruh terapi murottal dengan perubahan tingkat nyeri haid (dismenorea) dengan hasil rata-rata nyeri dismenorea sebelum terapi murottal adalah 3,67% dan rata-rata nyeri dismenorea setelah terapi murottal adalah 1,93%. Terapi murottal efektif untuk menurunkan nyeri haid.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Murtingsih (2020) yang berjudul pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri. Yang menunjukkan hasil uji T-dependent pada kelompok intervensi p -value ($\alpha < 0,05$) disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal al-qur'an. Hasil dari uji t-dependent pada kelompok kontrol diperoleh p -value 1,00 ($\alpha > 0,05$) disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan istirahat. Hasil uji t-dependent diperoleh p -value 0,000 ($\alpha < 0,05$) disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Desi Sandra Fatmawati (2020) dengan judul penurunan skala nyeri pada pasien dismenorea menggunakan terapi murottal al-qur'an,menunjukkan hasil adanya penurunan tingkat dismenorea setelah dilakukan terapi murottal selama 3 kali pertemuan menunjukkan hasil terjadinya penurunan nyeri dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Dan hasil uji t-dependent diperoleh p -value

0,000 ($\alpha < 0,05$)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terapi murottal Al-Qur'an terbukti efektif dalam menurunkan tingkat dismenorea pada remaja di MTs Negeri 5 Sragen. Sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden mengalami dismenorea dengan skala nyeri berat dan sedang, yang tidak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari, tetapi juga berdampak negatif pada kualitas hidup dan konsentrasi belajar mereka. Setelah diberikan terapi murottal, terjadi penurunan yang signifikan dalam skala nyeri, dimana sebagian besar responden mengalami nyeri ringan atau bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali.

Penurunan skala nyeri ini diduga kuat disebabkan oleh efek relaksasi yang dihasilkan dari mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an, yang berperan dalam menurunkan hormon-hormon stres dan meningkatkan produksi hormon endorfin. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, termasuk dismenorea.

Mengingat hasil yang signifikan ini, disarankan agar terapi murottal Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif non-farmakologis untuk mengatasi dismenorea pada remaja. Terapi ini tidak hanya mudah diakses dan diterapkan, tetapi juga bebas dari efek samping yang biasanya terkait dengan penggunaan analgesik. Selain itu, pihak sekolah dan tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan terapi murottal sebagai bagian dari program kesehatan remaja, khususnya dalam upaya mengelola dan mengurangi nyeri haid yang sering kali mengganggu proses belajar mengajar. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama juga direkomendasikan untuk memperkuat temuan ini dan memperluas penerapan terapi murottal dalam konteks kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, T., Valentina, R., & Chairani, A (2020). *The relationship between murottal therapy and pain quality in college students with musculoskeletal pain in 2019. SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1 (2),7.
- Fatmawati, A., Ridlayanti, A. & Nurlatifah, N (2022). *The effectiveness of murottal Al Qur'an in third trimester pregnant with maternal mental disorder*. Open Access Macedonia Journal of Medical Sciences, 10 (G) 499- 503.
- Hamidiyanti, B. Y. F., & Pratiwi, I. G. (2019). *Effect of Listening to the Qur'an on anxiety Level in Primipara*. Health, Spirituality and Medical Ethics, 6(1), 52-56.
- Hayat, A. (2017). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*. Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora, 12(1), 52-63
- Kurniati, B., Amelia, R., & Oktora, M. Z. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Disminore pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. *Health & Medical Journal*, 1(2), 07–11.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Disminorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95.

- Maimunah, s., sari, r. d. p., & prabowo, a. y. (2017). perbandingan efektivitas kompres hangat dan kompres dingin sebagai terapi non- farmakologis dismenore pada remaja. medula, 7(5), 79–83.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rizqiea,N.S., & Munawaroh. (2017). *Terapi Murottal dan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisa di RSUD Dr. Soediran MangunnSumarso Wonogiri*. Adi Husada Nursing Journal,3(2),65-70.
- Rahmah, A. M., & Astuti, Y. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. Indonesian Journal of Nursing Practices, 3(1).
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional.
- Sudibyo,N.A., & Nugroho,R.A (2020). Survey sarana dan prasarana pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019.journal of physical education,l (1), 18-24.
- Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., & Fitriasisari, A. (2019). *The Effect of Murottal Quran Man on Menstrual Pain in Nursing Student of Universitas Nahdlatul Uama Surabaya*. Nurse and Health: Jurnal Kepera.